


Pandemic challenges for sports programs and projects for people with disabilities: Healthy routine challenge program

Desafios da pandemia para programas e projetos esportivos para pessoas com deficiência: Programa desafio rotina saudável

MARCELO DE CASTRO HAIACHI^{1,2,3} , TAMIRES NUNES DOS SANTOS^{1,2}, AUGUSTO CÉSAR ALVES DOS SANTOS^{1,2}, JOÃO PEDRO BONARPARTE TAVARES^{1,2}, AILTON FERNANDO SANTANA DE OLIVEIRA^{1,2,3}

¹Department of Physical Education, Federal University of Sergipe (UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brazil

²Research Group on Olympic and Paralympic Studies (GPEOP), Brazil

³Research Center on Public Policies for Physical Education, Sports, Leisure and Sports Adapted from the State of Sergipe (SCENARIOS), Brazil

ABSTRACT

The rapid spread of the new coronavirus throughout the world, brought uncertainty about how to control the disease and many People with Disabilities who practiced physical and sports activities had to stop practicing these activities due to the impact of the pandemic. With this, the Paripe Sports Project of Sergipe (PPdSE), launched itself in the mission of creating the Programa Desafio Rotina Saudável (Routine Healthy Challenge), which mobilizes itself to fight social distance by building a healthy routine for everyone involved in its activities as students and teachers. The purpose of this study was to describe the actions taken, the difficulties and the perspectives experienced from the implementation of the Healthy Routine Challenge Program. Monthly challenges were carried out and every five weeks the goals of the actions taken were changed. The impact of the Healthy Routine Challenge was positive and the importance of this multidisciplinary monitoring was proven, serving as a support network. Our greatest perspective is that the program can serve as an example for other people and that they may be taking advantage of the program to promote a better quality of life and routine in other people.

Keywords: Coping; Healthy habits, Athletes with disabilities; Physical and sports activity.

Cite this article as:

Haiachi, M.C., dos Santos, T.N., dos Santos, A.C.A., Tavares, J.P.B., & de Oliveira, A.F.S. (2021). Pandemic challenges for sports programs and projects for people with disabilities: Healthy routine challenge program (in Portuguese). *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(1proc), S114-S124. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc1.11>



Corresponding author. Department of Physical Education, Federal University of Sergipe (UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brazil. <https://orcid.org/0000-0002-9361-9018>

E-mail: haiachi@ufs.br

Supplementary Issue: Rio 2016 Olympic Games Fourth Anniversary Special Edition. Olympic Studies Forum, 21-24 October 2020. Olympic Studies Research Group, Pontifical Catholic University of Rio Grande do Sul (GPEO PUCRS), Brazil.

JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE ISSN 1988-5202

© Faculty of Education. University of Alicante

doi:10.14198/jhse.2021.16.Proc1.11

RESUMO

A rápida disseminação do novo coronavírus por todo o mundo, trouxe incertezas sobre como controlar a doença e muitas Pessoas com Deficiência que praticavam atividades física e esportiva tiveram que deixar de praticar essas atividades devido ao impacto da pandemia. Com isso, o Projeto Paradesportivo de Sergipe (PPdSE), se lançou na missão de criar o Programa Desafio Rotina Saudável, que se mobiliza para combater o distanciamento social a partir da construção de uma rotina saudável para todos os envolvidos nas suas atividades como alunos, discentes e docentes. O objetivo do presente estudo foi descrever as ações realizadas, as dificuldades e as perspectivas vivenciadas a partir da implementação do Programa Desafio Rotina Saudável. Foram realizados desafios mensais e a cada cinco semanas as metas das ações realizadas eram alteradas. O impacto do Desafio Rotina Saudável foi positivo e ficou comprovado a importância deste monitoramento multidisciplinar, servindo como rede de apoio. Nossa maior perspectiva é que o programa possa servir de exemplo para outras pessoas e que elas possam estar aproveitando o programa para promover uma melhor qualidade de vida e rotina em outras pessoas.

Palavras-Chave: Enfrentamento; Hábitos saudáveis, Atletas com deficiência; Atividade física e esportiva.

INTRODUÇÃO

O COVID-19 marcou o ano de 2020 em todo o mundo. E no Brasil, a doença se espalhou rapidamente, apresentando elevadas taxas de contaminação e de mortalidade que colocou o país entre os mais atingidos por esta pandemia (Santana et al, 2020). Uma das estratégias que foram adotadas a fim de reduzir a contaminação, foi o distanciamento social que evitou aglomerações, principalmente em locais públicos, em contrapartida nos casos extremos foi adotado o isolamento social, que consiste a permanência na residência sem visita como forma de evitar a proliferação do vírus (Pereira et al, 2020).

Mas, a rápida disseminação do novo coronavírus por todo o mundo, trouxe incertezas sobre como controlar a doença e sobre sua gravidade, se mostra de grande importância os cuidados com a saúde mental da população geral (Schmidt et al, 2020), pois, o vírus causou um grande impacto na maioria dos países, além de problemas para saúde física, transtornos de natureza psicológica, aumento de comorbidades, entre outras (Barbosa et al, 2020). Ao afastar boa parte da população de suas atividades diárias, como estudo, lazer e trabalho, a pandemia oportunizou-nos olhar com mais profundidade o modo como as pessoas com deficiências são percebidas pela sociedade (Dias, 2020).

A construção de uma rede de apoio que sirva para informar, orientar a manutenção da saúde, trabalhar com a autoestima, o senso de controle e o domínio sobre a própria vida se mostra como uma estratégia de enfrentamento, principalmente quando organizada de forma multiprofissional durante este período de pandemia (Carvalho, 2006). Será que toda a parcela da população teve esta oportunidade ao longo destes oito meses de pandemia? Se para a população em geral a situação é complexa o que podemos dizer em relação às pessoas com deficiência (PCD)? O que poderíamos fazer e quais estratégias podemos realizar para diminuir o impacto da pandemia nos PCDs? Construir estratégias não é tarefa fácil, principalmente no atual contexto, marcado pelas desigualdades sociais (Praxedes, 2020), pois, as PCDs necessitam de cuidados constantes e em alguns casos até de terceiros para suas atividades diárias sejam realizadas, sendo necessário reforçar os cuidados com higienização, ventilação de ambientes e proteção de vias aéreas com máscaras (Conselho Regional de Psicologia do Paraná, 2020).

Muitos PCDs que praticavam atividades física e esportiva tiveram que deixar de praticar essas atividades devido ao impacto da pandemia e uma grande parte desses programas e projetos também sofreram com esse impacto. Alguns desses, são coordenados por instituições de apoio e suporte às pessoas com deficiência como Universidades/Centros Universitários e o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB). Com o avanço dos casos da COVID-19 somado ao risco emergente de agravamento do contágio, essas ações foram diretamente impactadas. (Cardoso et al, 2020).

Os programas e projetos que possuem o caráter multidisciplinar, precisam construir estratégias que possam acolher seus alunos para que juntos seja possível construir uma rede de combate aos efeitos da pandemia. Pensando nesta questão, o Projeto Paradesportivo de Sergipe (PPdSE) que é uma ação de extensão realizada na Universidade Federal de Sergipe (UFS), se lançou na missão de criar o Programa Desafio Rotina Saudável, preenchendo uma lacuna fundamental para a democratização do acesso da PCD à prática esportiva e também se mobiliza para combater o distanciamento social a partir da construção de uma rotina saudável para todos os envolvidos nas suas atividades como alunos, discentes e docentes (Tavares et al, 2020) e com uma oportunidade ímpar de aproveitar, de forma multidisciplinar, áreas importantes para o desenvolvimento humano: educação física, nutrição, fisioterapia, medicina e psicologia (Haiachi et al, 2018).

A partir desta reflexão, o objetivo do presente estudo foi descrever as ações realizadas, as dificuldades e as perspectivas vivenciadas a partir da implementação do Programa Desafio Rotina Saudável.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é caracterizado como descritivo, por apresentar características que buscam a descrição da caracterização das populações ou fenômenos além de explicitar o comportamento das variáveis ou seus comportamentos (Gaya, 2016). Seu caráter qualitativo se verifica pela relação da realidade com o objeto de estudo, obtendo interpretações de uma análise indutiva por parte do pesquisador (Dalfovo et al, 2008).

O Programa Desafio Rotina Saudável (PDRS) ocorreu no período de 25 de maio até 19 de dezembro de 2020. Participaram do trabalho o total de 15 alunos, e a equipe de trabalho foi formada por quatro bolsistas da educação física, um consultor e uma aluna da fisioterapia, um bolsista de fonoaudiologia, um bolsista de medicina, um bolsista de nutrição e um coordenador. Tivemos problemas com nove alunos que não foi possível fazer contato, sendo que dois deles voltaram para sua cidade natal (outro estado), quatro residem no interior do estado e tem problemas de conectividade (móvel e internet) e três ainda são adolescentes e os pais não dominam as tecnologias necessárias para realizar a interação.

Foram realizados desafios mensais que a cada quatro semanas tinham suas metas e ações alteradas de acordo com o engajamento dos alunos. O objetivo do PDRS foi desenvolver atividades esportivas para PCDs no Estado de Sergipe, a partir do acompanhamento multidisciplinar de discentes e docentes dos cursos de educação física, fisioterapia, medicina, fonoaudiologia, nutrição e psicologia. Participaram como parceiros do projeto a Liga Acadêmica Desportiva, Paradesportiva e Traumo-Ortopédica (LADEPTO), a Liga Acadêmica em Psicologia da Saúde (LAPS) e o Laboratório de Estudos em Nutrição e Exercício (LENEx) de forma complementar as atividades desenvolvidas.

As ações do PDRS foram focadas no desenvolvimento de atividades realizadas semanalmente, no sentido de construir de forma progressiva pequenos hábitos e rotinas. Ao longo da semana a coordenação do PRDS verificava se os alunos estavam encontrando dificuldades na realização das atividades. Utilizamos como plataforma, um aplicativo para celular no qual o aluno precisaria baixar este aplicativo gratuito ou acessar o aplicativo pelo computador. A equipe de trabalho realizava todo o contato e distribuição de informações para os alunos a partir deste aplicativo. Desta forma foi possível monitorar se a rotina estava sendo positiva a partir da realização de um *feedback* com os alunos ao término de cada um dos desafios, de forma individual e coletiva.

A pesquisa seguiu as normas da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde do Brasil, referente à pesquisa com seres humanos em que os alunos entrevistados concordaram em participar após a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelo pesquisador. Foram feitos os devidos esclarecimentos referentes aos possíveis riscos e benefícios da sua participação na pesquisa. No sentido de possibilitar a reprodução fiel da fala do entrevistado, as entrevistas foram filmadas e/ou gravadas, sendo preservada a confiabilidade, o sigilo e a privacidade do entrevistado de acordo com TCLE, que confirmava seu aceite de forma verbal. Foi dada ao entrevistado a possibilidade de, a qualquer momento, ter acesso às informações obtidas na entrevista e poder, da mesma forma, retirar seu consentimento sem prejuízo algum ou constrangimento.

RESULTADOS

Inicialmente foram planejados três desafios, mas por conta do não retorno das atividades, o planejamento foi ampliado até o final de dezembro totalizando seis desafios, 202 dias de atividades para os alunos vinculados ao PPdSE.

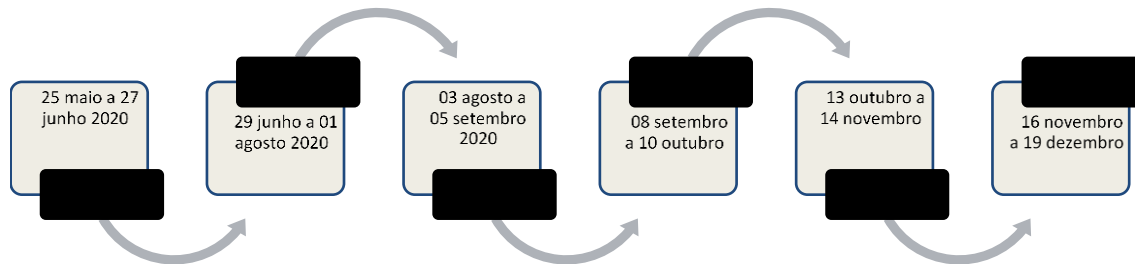


Figura 1. Período de realização dos desafios. *Fonte autoral.*

Resumo das atividades desenvolvidas nos desafios

1º desafio

As propostas de atividades semanais foram: rotina de sono, rotina leitura, rotina escrita, rotina de exercício e hidratação, aprender xadrez. No primeiro desafio o impacto foi positivo, pois os alunos desenvolveram a construção de hábitos saudáveis, como a regularidade do sono (acordar e dormir cedo), adesão da prática da leitura e escrita, a retomada das atividades físicas somada com o desenvolvimento mental e a socialização.

2º desafio

Além de manter as atividades do 1º desafio, foi acrescentado a realização de palestras todo sábado que orientassem e informassem os atletas, dentro da plataforma online de comunicação. Foi utilizada uma plataforma paga em parceria com a Escola de Arte e Movimento *Ballare* e a Federação Sergipana de Badminton. Essas palestras abordaram temas de interesse dos alunos como saúde mental; alimentação saudável na quarentena; o surgimento e agravamento de doenças crônicas durante a quarentena; cuidados com a saúde auditiva na quarentena; a musicoterapia associada ao método Bobath no tratamento da criança com paralisia cerebral (vide Figura 2) e ao final das palestras, alguns dos palestrantes da LAPS cantavam algumas músicas para descontração e relaxamento de todos.

3º desafio

O objetivo maior deste desafio foi fazer uma preparação física dos atletas para um possível retorno das atividades. No decorrer da primeira semana foi realizado treino online de segunda a sexta nos turnos matutino, vespertino e noturno, com os bolsistas de educação física e fisioterapia para que todos os atletas participassem ao menos em um dos turnos oferecidos. Também se iniciou dicas diárias postadas no grupo de forma online através de um aplicativo de telefone criado especificamente para comunicar como os alunos do PPdSE. Dicas relacionadas às áreas de educação física, fisioterapia, nutrição, fonoaudiologia e medicina, foram trabalhadas totalizando cinco dicas semanais de cada área.

A frequência intensa de atividades fez com que os atletas tivessem dificuldades para manter a rotina na segunda semana, desta forma foi feita uma alteração no cronograma de atividades para terceira semana, realizando os treinos uma vez ao dia e três vezes na semana nos dias de segunda, quarta e sexta. Além de

encontros na terça com os bolsistas de medicina e nutrição e na quinta com as bolsistas de fisioterapia e fonoaudiologia, para realizar atividades nas respectivas áreas.

Na quinta semana, os treinos foram interrompidos para realizar um descanso devido ao aumento de atividades da quarta semana. Aproveitamos a oportunidade de descanso para ouvir dos alunos sobre as atividades e as principais dificuldades para manutenção das ações. Reforçamos que o aumento da quantidade de informações e atividades foi uma demanda dos próprios alunos. Novas sugestões foram coletadas e o ponto positivo foi a importância dos encontros aos sábados para trocar experiências.



Figura 2. Ciclo de palestras programa desafio rotina saudável. *Fonte: autoral.*

4º desafio

A rotina de palestras e exercícios foi mantida, sendo que a equipe de trabalho optou por expandir o ciclo de palestras para mais pessoas passando a utilizar uma plataforma gratuita que possibilitasse que os alunos assistissem em outros horários. Sendo assim optamos por hospedar as palestras no canal do YouTube do GPEOP UFS. Esta plataforma trouxe mais facilidade para o acesso do conteúdo e possibilitou que PCDs de outros estados também se beneficiasse desta estratégia.

Em relação as atividades, os exercícios físicos continuaram na segunda, quarta e sexta, na terça o encontro com os bolsistas de medicina e nutrição e na quinta com as de fisioterapia e fonoaudiologia. Percebemos uma menor adesão por parte dos alunos nas ações realizadas, muito já estavam fadigados pela permanência em distanciamento e outros estavam com problemas pessoais que dificultou a participação nas atividades. Com isso, foi realizado uma pausa na última semana do desafio sem realizar nenhuma atividade para descanso de todos os participantes e como estratégia para identificar se os alunos iriam sentir falta das atividades, foi uma forma de observar quais alunos ainda tinha interesse. Caso isso tivesse pouco impacto o desafio chegaria ao fim por falta de adesão dos mesmos, então os alunos começaram a se manifestar solicitando a continuidade das ações dando fôlego para estruturarmos o 5º desafio.

5º desafio

O ciclo de palestras e os encontros diário foram as principais conquistas deste período. Alguns alunos tiveram problemas de horário em função da liberação parcial de alguns serviços o que dificultou sua participação mais efetiva nesta fase do desafio. Visando o bem estar de todos frente a demandas tanto profissionais, acadêmicas e pessoais foi estabelecido que as atividades precisavam ser agendadas facilitando o planejamento da equipe de trabalho a partir do interesse dos alunos.

Percebendo a desmotivação dos alunos frente ao longo tempo de distanciamento, disponibilizamos um horário para a equipe de psicologia pudesse trabalhar diretamente com esta questão. Para agendar a participação nas atividades os alunos precisavam selecionar, a partir dos horários disponíveis, o dia e a hora para realização das atividades. A partir do agendamento era disponibilizado um link para o aluno acessar a sala virtual. Como foi possível identificar ao longo dos desafios, alguns alunos tiveram problemas de utilizar esta estratégia em função da barreira tecnológica que o impossibilita de participar das atividades. Neste sentido, passamos a realizar a gravação das atividades. Para preservar a privacidade dos alunos foi criado um grupo privado em uma plataforma em que os alunos já estão habituados a utilizar, o que possibilitou que eles assistissem e realizassem as atividades no horário mais adequado ao longo da semana. Reforçamos que neste caso os alunos eram instruídos a entrarem em contato com o instrutor da atividade para evitar qualquer risco a sua saúde ou acidente oriunda da prática da atividade desassistida.

6º desafio

A intervenção do grupo da psicologia foi muito importante para estabelecer o equilíbrio emocional dos alunos dando um fôlego para este novo ciclo. Em virtude da visibilidade que tivemos e pela excelência das atividades desenvolvidas novas pessoas ingressaram no PPdSE, mesmo não tendo atividades presenciais. Pessoas de outros estados também se interessaram em participar das atividades e foram muito bem acolhidos. Isto possibilitou que algumas atividades fossem repetidas e reforçadas.

Nosso ciclo de palestras passou também a dar voz aos alunos do PPdSE o que fez com que a participação deles aumentasse. A possibilidade de ouvir histórias que se aproximassem com a sua e conhecer de forma mais profunda a realidade de cada um dos alunos aproximou ainda mais os laços entre eles e com o projeto.

Monitoramento

Para monitoramento dos alunos, usamos as informações obtidas pelo aplicativo de telefone, que possibilitava identificar o quanto uma informação foi visualizada pelos alunos. Desta forma foi possível notar a empolgação inicial que tivemos no primeiro desafio com 155 interações (conversas entre os alunos, perguntas em relação às atividades que estavam sendo propostas e dúvidas). Com isso foi possível perceber a necessidade que todos tinham de socialização, sendo possível desta forma perceber a mudança da rotina imposta pelo distanciamento.

No segundo desafio, as interações caíram para visualização e cumprimentos cordiais, nesse desafio iniciamos a publicação e distribuição de informações sobre cuidados de saúde pertinente a cada uma das áreas envolvidas no projeto. Entendemos que mesmo com pouca fala no grupo ainda tinha a movimentação, pois os alunos estavam absorvendo os conteúdos.

No terceiro desafio, as interações voltaram a ter uma conversa mais dinâmica entre os alunos, isso se deu por causa do aumento de ritmo de atividades. Nesse período tivemos encontros on-line de segunda a sexta feira na parte da tarde o que ajudou a aumentar o ânimo para um possível retorno das atividades. Tivemos oscilações de 9 a 93 interações na última semana. Esta oscilação causou um espantando na equipe de

trabalho, e foi um sinal para a busca de novas estratégias e repensar se a rotina deveria se manter dessa forma para o 4 desafio.

No quarto e quinto desafio, o monitoramento não ocorreu pela falta de interação dos alunos, no início do quarto desafio o comércio local e serviços com baixa prioridade foram abertos, por esse motivo muitos alunos começaram a sair para cuidar de parentes, fazer exames, e com isso a rotina do projeto foi modificada por atividades externas. Além disso parte dos alunos do PPdSE e da equipe de trabalho retomaram as atividades acadêmicas, mas ainda de forma remota. Por isso o agendamento foi a estratégia utilizada para dar mais liberdade para que os alunos pudessem acompanhar as atividades do projeto.

Desafio 2	Desafio 3	Desafio 4	Desafio 5
<p>Saúde Física e Mental de Paratletas como estratégias de manter o equilíbrio emocional em tempos de isolamento: um olhar multiprofissional;</p> <p>Alimentação Saudável na Quarentena; Saúde Mental; O surgimento e agravamento de doenças crônicas durante a quarentena;</p> <p>Cuidados com a saúde auditiva na quarentena; A musicoterapia associada ao método bobath no tratamento da criança com paralisia cerebral;</p> <p>DEFICIÊNCIA E FUNCIONALIDADE; Psicologia esportiva para atletas paralímpicos.</p>	<p>OS BENEFÍCIOS DA RESPIRAÇÃO E DO MOVIMENTO NA PRÁTICA ESPORTIVA;</p> <p>Assoalho pélvico: disfunções sexuais e urinárias no paradesporto; Música;</p> <p>A atuação fisioterapêutica e multiprofissional na reabilitação de lesões musculoesqueléticas e nas escaras de pressão em deficientes; Programas de incentivos esportivos;</p> <p>Conhecendo o Parabadminton;</p> <p>Conhecendo o jogo.</p>	<p>O papel da federação no desenvolvimento do esporte;</p> <p>Saúde Mental dos Paratletas Pós-Pandemia;</p> <p>Peso x Gordura: Desmistificando o emagrecimento;</p> <p>A visão Crítica do conhecimento científico.</p>	<p>Necessidades de saúde da pessoa com deficiência;</p> <p>Autorregulação da respiração como tratamento primário para ansiedade;</p> <p>O esporte na vida da pessoa com deficiência;</p> <p>A importância da saúde do assoalho pélvico;</p> <p>Políticas públicas para pessoas com deficiência.</p>

Figura 3. Lista com Tema de Palestra por Desafio.

DISCUSSÃO

Os atletas envolvidos com o PPdSE já estavam a aproximadamente 70 dias em isolamento e distanciamento social quando iniciamos o PDRS. Era necessário construir de forma progressiva hábitos e rotinas, a partir de orientações de profissionais envolvidos no projeto, gerando assim melhorias na saúde física e mental.

Atualmente, a distância não é somente a geográfica, mas a econômica, a cultural, a ideológica e a tecnológica. Uma das expressões claras de democratização digital se manifesta na possibilidade de acesso à Internet e em dominar o instrumental teórico para explorar todas as suas potencialidades (Moran, 1997). E participar de eventos, cursos à distância em ambientes digitais e colaborativos significa mergulhar em um mundo virtual cuja comunicação se dá essencialmente pela leitura e interpretação de materiais didáticos textuais e hipertextuais (Almeida, 2003). E o acesso à internet, foi um dos principais fatores que impossibilitaram a participação de alguns alunos no programa, pois não possuíam *wifi* ou dados móveis suficientes no chip para poder participar das ações.

Segundo Tavares et al (2020), o primeiro desafio foi muito positivo tendo uma boa adesão por parte dos alunos, que estavam realizando todas as ações propostas. No segundo desafio, também se manteve a adesão dos alunos as palestras que foram incrementadas.

A partir do 3º desafio foi identificado um declínio na participação e envolvimento das ações por parte dos alunos, um dos principais motivos que alegavam para não estarem muito presente das ações eram problemas pessoais e a abertura gradual do comércio, que em Sergipe iniciou a partir do dia 18 Junho de 2020 (Secretaria de Estado da saúde, 2020), que fez com que alguns dos alunos começassem a passar o dia fora de casa, resolvendo questões pessoais.

A perspectiva era manter o desafio para evitar o contágio e manter uma melhor qualidade de vida e rotina durante a pandemia, sempre com novas adaptações para solucionar os problemas que iam surgindo no decorrer do distanciamento, como horários e acesso à internet. Entretanto manter o desafio durante tanto tempo com os alunos ativos se mostrou complexo, pois o tempo em distanciamento cansou a todos. Porém queremos que continue a rotina mesmo após a pandemia, percebemos grandes mudanças pessoais dos alunos, mas iremos realizar adaptações para o novo contexto que for surgir.

Referente a equipe multiprofissional, ela consiste em um trabalho coletivo, que se configura na relação recíproca entre as múltiplas intervenções técnicas e a interação dos agentes de diferentes áreas profissionais (Pezuzzi, 2001). Por isso, a equipe será mantida, contudo os alunos que integram a equipe neste momento estão como voluntários e com demandas acadêmicas, que complicam a interação mais ativa no grupo como vinham fazendo no início da pandemia. A colaboração das outras áreas foi riquíssima para desmistificar preconceitos entre as áreas, além de mostrar a eficácia do trabalho em grupo, dessa forma conseguimos no projeto trabalhar na totalidade do aluno desde suas dores, suas demandas emocionais e físicas, proporcionamos conhecimentos que poderiam ser usados no dia a dia, como cuidados com queimaduras, alimentações mais saudáveis, cuidados auditivos e vocais, cuidados para evitar lesões e manter o físico ativo.

Para continuar o suporte aos alunos mesmo após a pandemia as estratégias precisam ser pautadas no combate das desigualdades no acesso e prestação dos cuidados em saúde. Além disso, as peculiaridades do universo do cuidado à pessoa com deficiência precisam ser consideradas, mediante às medidas globais, que para ser eficazes, precisam ser adaptadas para responder contextos específicos, tendo em vista a singularidade e riqueza de demandas deste grupo (Coura e Almeida, 2020).

Tivemos falas importantes que iremos compartilhar, não iremos identificar os interlocutores para manter seu anonimato: P2 *“estou gostando dos desafios, pois estou ocupando a mente e conseguindo se cuidar”* e P9: *“estou gostando do desafio, mas está sendo desafiador, principalmente o do acordar, estou tentando cumprir e manter os desafios”*.

CONCLUSÕES

Conclui-se que o impacto do PDRS foi positivo, mas ao decorrer das ações foi reduzindo a adesão. O problema de conexão com internet foi a principal dificuldade para essa adesão nos últimos desafios, sendo assim, pensar em retomar as ações do 1º desafio seria uma tentativa de melhorar o processo de interação com os alunos, já que os mesmos ficaram motivados com as ações e obtiveram um bom desempenho.

Ficou comprovado durante este período da pandemia a importância deste monitoramento multidisciplinar, servindo como rede de apoio para os alunos e familiares do PPdSE. O contato com outras pessoas é benéfico no processo de enfrentamento ao momento atual, pois pode facilitar o gerenciamento das emoções e amenizar a ansiedade.

Nossa maior perspectiva é que o PDRS possa servir de exemplo para outras pessoas e que elas possam estar aproveitando o programa para promover uma melhor qualidade de vida e rotina em outras pessoas.

Por fim, vale ressaltar que esse programa tem como perspectiva de servir de incentivo para outras pessoas, sejam elas com ou sem deficiência e é necessário a realização de estudos com pessoas com ou sem deficiência e também com outros tipos de deficiência, buscando acolher cada vez mais pessoas e reduzindo ao máximo o distanciamento social.

REFERÊNCIAS

- Almeida, M. E. B. D. (2003). Educação a distância na internet: abordagens e contribuições dos ambientes digitais de aprendizagem. *Educação e pesquisa*, 29(2), 327-340. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022003000200010>
- Barbosa, A. M., de Figueiredo, A. V., Viegas, M. A. S., & Batista, R. L. N. F. F. (2020). Os impactos da pandemia covid-19 na vida das pessoas com transtorno do espectro autista. *Revista da Seção Judiciária do Rio de Janeiro*, 24(48), 91-105. <https://doi.org/10.30749/2177-8337.v24n48p91-105>
- Cardoso, V. D., Nicoletti, L. P., & de Castro Haiachi, M. (2020). Impactos da pandemia do COVID-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-5. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0119>
- Carvalho, R. G. G. (2006). Isolamento social nas crianças: propostas de intervenção cognitivo-comportamental. *Revista Iberoamericana de Educación*, 40(3), 1-12.
- Conselho Regional de Psicologia do Paraná (CRPPR). (2020). Pessoas com Deficiência e a pandemia de Covid-19: orientações para a sociedade. Retrieved from: <<https://crppr.org.br/pessoas-com-deficiencia/>>. Acesso em: 26 de Janeiro de 2021.
- Coura, A. S., & de Almeida, I. J. S. (2020). Reflexões sobre a pandemia da COVID-19 e pessoas com deficiência/Reflections on the pandemic of COVID-19 and people with disabilities/Reflexiones sobre la pandemia de COVID-19 y las personas con discapacidad. *Journal Health Npeps*, 5(2). <https://doi.org/10.30681/252610104878>
- Dalfovo, Michael Samir; Lana, Rogério Adilson; & Silveira, Amélia. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista interdisciplinar científica aplicada*, v. 2, n. 3, p. 1-13, 2008.
- Dias, F. S (2020). COVID (a) no capacitismo nosso de cada dia. *Diálogos sobre*, 51.
- Gaya, Adroaldo e colaboradores; Projetos de pesquisa científica e pedagógica: o desafio da iniciação científica. - Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2016.
- Haiachi, M. C., Kumakura, R. S., Zoboli, F., & de Oliveira, A. F. S. (2018). The paradesportivo project of Sergipe and the social legacy for people with disabilities. *Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade*, 11(1), 160-175. <https://doi.org/10.14571/brajets.v11.n1.160-175>
- Moran, J. M. (1997). Como utilizar a Internet na educação. *Ciência da informação*, 26(2). <https://doi.org/10.1590/S0100-19651997000200006>
- Praxedes, A. B. T., (2020). COVID-19 e a invisibilidade das pessoas com deficiência. Retrieved from: <<https://radis.ensp.fiocruz.br/index.php/home/opiniao/covid-19-e-a-invisibilidade-das-pessoas-com-deficiencia#access-content>>. Acesso em: 18 de Novembro de 2020.
- Peduzzi, M. (2001). Equipe multiprofissional de saúde: conceito e tipologia. *Revista de saúde pública*, 35(1), 103-109. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102001000100016>
- Pereira, M. D., de Oliveira, L. C., Costa, C. F. T., de Oliveira Bezerra, C. M., Pereira, M. D., dos Santos, C. K. A., & Dantas, E. H. M. (2020). A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7). <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4548>

- Santana, L. O., da Silva, A. O., da Silva Araújo, L. A., da Silva Ferreira, J., da Silva Correia, M. I., de Souza, D. M., ... & da Silva Santana, S (2020). Desafios sociais e o caos na saúde em tempos de covid-19. desafios sociais e o caos na saúde em tempos de COVID-19, 1-388.
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estudos de Psicologia (Campinas), 37. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
- Secretaria de Estado da saúde - Governo do Estado de Sergipe (SES-GES). (2020). Decretos. Retrieved from:<<https://todoscontraocorona.net.br/decretos/>>. Acesso em: 21 de Novembro de 2020.
- Tavares, J. P. B., dos Santos, T. N., dos Santos, A. C. A., Santos, J. B. S., & Haiachi, M. (2020). Desafios do distanciamento social para pessoas com deficiência: programa desafio rotina saudável. Ambiente: Gestão e Desenvolvimento, 1(1), 25-39.



This work is licensed under a [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) (CC BY-NC-ND 4.0).